



Lời khuyên cho phụ huynh để giúp học sinh trung học đối phó với tuần lễ thi cuối kỳ học

Nếu quý vị là phụ huynh hoặc người giám hộ của một học sinh trung học, quý vị chắc chắn biết những gì sắp xảy ra vào tuần tới: kỳ thi cuối khóa học. Nó có thể là một thời gian căng thẳng cho các học sinh, nhưng có những cách quý vị có thể giúp đỡ. Dưới đây là một số lời khuyên về các cách để hỗ trợ con em của quý vị trong tuần thi cuối kỳ học của Ban Học sinh Thành công và Sức khoẻ của Sở Học Chánh Portland:

Khuyến khích (và làm dễ dàng) để học sinh ngủ đủ giấc

Ngủ 8-10 tiếng có thể có tác động tích cực đến khả năng tập trung của thanh thiếu niên và giảm lượng kích thích tố căng thẳng trong não.

Nếu có thể được, giảm bớt trách nhiệm

Cho phép con em của quý vị có thêm thời gian để học tập, giải trí một chút và ngủ đủ giấc có thể có nghĩa là các thành viên khác trong gia đình giúp đỡ các trách nhiệm khác trong tuần thi cuối kỳ học và tuần trước đó.

Làm gương cách quản lý căng thẳng lành mạnh

Rất quan trọng để làm gương hành vi quý vị muốn thấy ở trẻ em. Mọi người đều bị căng thẳng - cách quý vị quản lý căng thẳng sẽ hướng dẫn hành vi, thái độ và niềm tin của con em quý vị về sự căng thẳng trong thời gian dài.

Đi dạo, nghe nhạc, kết nối với bạn bè có thể là những cách lành mạnh để tất cả chúng ta giảm căng thẳng.

Hãy lắng nghe, đừng cố gắng sửa chữa

Là một người lắng nghe hỗ trợ có thể giúp giảm căng thẳng. Thật khó để không “sửa chữa” tình trạng căng thẳng của con em tuổi vị thành niên nhưng đôi khi chỉ cần lắng nghe và phản ánh lại có thể là sự hỗ trợ mạnh mẽ.

Tìm thời gian để kết nối và vui chơi như một gia đình

Điều quan trọng là tìm ra những cách thú vị để kết nối, cho dù đó là tiếng cười, tập thể dục, chơi trò chơi hay hít thở cùng nhau khi gia đình cùng đi đến trường, đến cửa hàng hoặc dắt chó đi dạo.